

Lopuksi

Kiitos, että olet pysähtynyt itsesi ja oman hyvinvointisi äärelle. Läheisriippuvuudesta toipuminen on aina prosessi, joka kysyy aikaa, toistoja ja sitoutumista itseän. Läheisriippuvuuteen kuuluu usein se, että energia ja huomio on kiinnittynyt hallitsevasti toiseen. Nyt olet näiden tehtävien tuella kääntänyt huomiota itseesi, siihen ihmiseen, johon sinä voit oikeasti vaikuttaa. Se on voinut aluksi tuntua vieraalta ja hämmentävältä ja se on saattanut nostaa esiin pelkoja tai vaikeita tunteita. Näitä tunteita ei tarvitse pelästyä – voit ajatella niitä vaikkapa vieroitusoireina.

Olet lähtenyt uudelle polulle elämässäsi. Edessä siintää helpotus ja vapautuneisuus. Rohkaisemme sinua jatkamaan, vaikka se hetkittäin pelottaisi. Pelko ei ole merkki heikkoudesta tai viallisuudesta. Pelko on luonnollinen tunne uuden edessä. Mene rohkeasti sitä kohti ja valitse toimia itseäsi rakastavilla tavoilla. Jos riippuvuuksista toipuminen olisi helppoa, kaikkihan niin tekisivät. Muista iloita onnistumistasi, pienistäkin! Palauta yhä uudestaan ja uudestaan mieleesi tavoitteesi ja se, miksi haluat toipua. Uskalla hakea tarvittaessa apua esim. psykoterapiasta tai vertaisryhmistä.

Vaikka tämä tehtäväkirja päättyy, elämä jatkuu. On viisasta vielä lopuksi pysähtyä sen äärelle, mihin suuntaat katseesi. Uskalla unelmoida.

Minkälainen elämä tuntuu sinulle arvokkaalta ja merkitykselliseltä?

Millaisia oivalluksia olet tehnyt itsestäsi näiden tehtävien tuella?

Jatka lausetta:

Vuoden päästä tästä haluan olla...

Tällä hetkellä harjoittelen...

Jotta toipumisen prosessi jatkuu, minun on viisasta...

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tehtavakirja/lopuksi>